⑩ Gefüllte geschmorte Tomaten mit Fleischfarce, Butterreis u. Salat

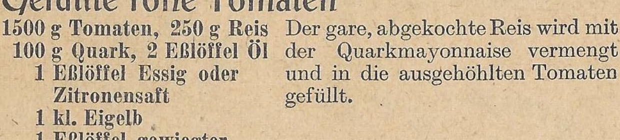
1500 g Tomaten
250 g Gehacktes
1 Ei, 2 Brötchen
1 Zwiebel, Salz, Paprika
50 g Fett
400 g Reis
50 g Fett
Salz, Paprika
Salat nach Bedarf

Man schneidet von den Tomaten einen kleinen Deckel ab und entfernt Kerne und Saft. Das Gehackte wird mit den eingeweichten, ausgedrückten Brötchen, der kleingeschnittenen Zwiebel, Ei, Paprika und Salz gut vermischt und in die Tomaten gefüllt. Man läßt sie in heißem Fett in einer zugedeckten Kasserolle schmoren.
Der Reis wird in reichlich Salzwasser gar gekocht. Danach spült man ihn mit kaltem Wasser ab. In einem Topf läßt man das Fett mit Paprika gut heiß werden und gibt den Reis dazu.
Dazu reicht man Salat.

⑪ Gefüllte rohe Tomaten

1500 g Tomaten, 250 g Reis
100 g Quark, 2 Eßlöffel Öl
1 Eßlöffel Essig oder Zitronensaft
1 kl. Eigelb
1 Eßlöffel gewiegter Schnittlauch
Salz, Senf, evtl. etwas Milch

Der gare, abgekochte Reis wird mit der Quarkmayonnaise vermengt und in die ausgehöhlten Tomaten gefüllt.





Unser Tip:

Hefeteig ohne Risiko:

Den Hefeteig für Deinen Obstkuchen kannst Du leicht und sicher auch kalt herstellen! Du sparst damit außerdem Zeit.

Hefeteig, kalt Zutaten: 500 g Mehl, 50 g Hefe, 80—100 g Fett, $^1/_4$—$^3/_8$ l kalte Milch, ½ Teelöffel Salz, 100 g Zucker und geschmackgebende Zutaten nach Wahl.
Aus dem gesiebten Mehl, der zerbröckelten Hefe und der kalten Milch knete man einen Teig. In Flocken kommt das Fett hinzu und wird tüchtig damit verknetet. Daraus wird ein Kloß geformt, mehrmals mit der Hand geschlagen und in ein hohes Gefäß mit kaltem Wasser gelegt. Nach 20—30 Minuten steigt der Kloß an die Oberfläche. Man nimmt ihn heraus und knetet Salz, Zucker und geschmackgebende Zutaten gut darunter. Zum Schluß fügt man etwas Mehl hinzu, damit ist der Teig backfertig.

Marmeladen-Rezepte für jetzt anfallende Früchte

Kirsch-Marmelade aus Süßkirschen oder Sauerkirschen (Schattenmorellen) oder aus beiden Sorten gemischt.
Zutaten: 3½ Pfund Kirschen, entsteint gewogen,
3½ Pfund Zucker, 1 Normalflasche flüssiges Geliermittel; dazu 3 Eßlöffel reiner Zitronensaft, wenn nur Süßkirschen verwendet werden.
Früchte waschen, entsteinen und genau 3½ Pfund Fruchtmasse abwiegen. Früchte in kleine Stückchen zerschneiden und zu einem richtigen Fruchtbrei zerstampfen, noch besser durch die Fleischmaschine drehen.

Einheitliches Marmeladen-Rezept für Aprikosen, Blaubeeren (Wald-, Heidelbeeren), Brombeeren, Himbeeren, Mirabellen, Pfirsiche, Pflaumen, Renekloden, reife Stachelbeeren und Zwetschgen.
Zutaten: 4 Pfund Früchte, entsteint gewogen,
4 Pfund Zucker, 1 Normalflasche flüssiges Geliermittel.
Außer bei Brombeeren ist der Saft einer Zitrone zu empfehlen.
Früchte waschen, Steinobst entsteinen, genau 4 Pfund Fruchtmasse abwiegen. Alle Früchte zu einem richtigen Fruchtbrei zerstampfen, hartschalige Früchte vorher in kleine Stücke zerschneiden, noch besser durch die Fleischmaschine drehen.
Die Kochanleitung ist den Geliermittelpackungen aufgedruckt.

in 10 Minuten

Industriedruck AG., Essen

Nahrhaft gesund und doch preis-wert kochen!

Denken Sie an Ihr Wirtschaftsgeld!

Es ist mehr denn je erforderlich, daß die Hausfrauen sich wendig an die Marktlage anpassen **und durch überlegten Einkauf ihr Haushaltgeld richtig einteilen.**

Im Juli wird eine reiche Ernte an Johannisbeeren und Süßkirschen erwartet. Beide sind nicht nur sehr gesund, sondern auch erfrischend und vielseitig zu verwenden.

Der August bringt als Hauptfrucht die deutsche Tomate, aber auch die wohlschmeckende Sauerkirsche wird geerntet.

Denken Sie an Ihren Wintervorrat!

Prüfe die Preise!

Empfehlungen des Deutschen Hausfrauenbundes Berufsorganisation der Hausfrau

für Juli und Aug. 1954

Nr. 16

Rezepte für eine 4köpfige Familie

1 Niere nach Hausmütterchenart, Salat

500 g Niere
100 g Speckwürfel, Kartoffeln, Kräutersträußchen, Salz, Pfeffer
ca. ½ l Flüssigkeit
30 g Fett, 50 g Mehl
½ l Brühe
etwas Zitronensaft, Salz, gehackte Kräuter
Grüner Salat

Die gutgewässerten und enthäuteten Nieren werden in einer Kasserolle gut mit Speckwürfeln gebraten. Kartoffelwürfel und das Kräutersträußchen fügt man hinzu und läßt dies kurz mitschmoren. Man würzt mit Salz und Pfeffer. Nun füllt man mit Flüssigkeit auf und läßt das Ganze kochen, bis die Kartoffeln gar sind. Von Fett und Mehl machen wir eine Schwitze, füllen mit Brühe auf, lassen gut durchkochen, schmecken mit Salz, Zitronensaft und gehackten Kräutern ab und geben die Tunke über das Schmorgericht. Dazu reicht man den Salat.

2 Schalenkartoffeln auf dem Blech, Blumenkohlsalat in Quarkmayonnaise, Milchkaltschale

Neue Kartoffeln n. Bedarf
Salz, Kümmel
1 gr. Blumenkohl
100 g Quark, 1 kl. Eigelb
2 Eßlöffel Öl
1 Eßlöffel gew. Kräuter
Salz, Muskat
evtl. etwas Milch
2 Tomaten zum Garnieren

Die gewaschenen, neuen Kartoffeln werden ungeschält auf ein gefettetes Blech gesetzt. Man bestreut sie mit Salz und Kümmel und läßt sie bei mittelstarker Hitze im Backofen garen. Quark, Eigelb und Essig werden gut schaumig gerührt; dann wird das Öl langsam dazugegeben. Wenn diese Mayonnaise zu dick ist, gibt man noch etwas Milch dazu und schmeckt mit Salz, Muskat und Kräutern ab. — Der rohe Blumenkohl wird grob geraffelt und mit der Quarkmayonnaise angemacht.

Kaltschale

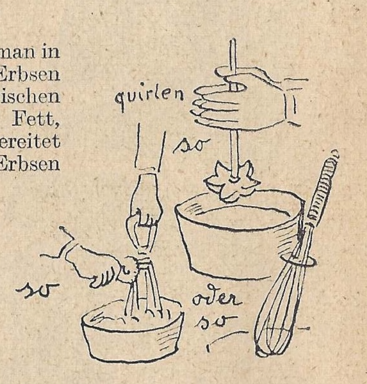
1½ l Milch, 60 g Zucker
1 Päckchen Puddingpulver
Blaubeeren oder anderes Frischobst

Aus den angegebenen Zutaten kocht man eine Suppe, die kalt gestellt wird. Vor dem Anrichten mischt man die Früchte darunter.

3 Garnierter Blumenkohl, Bratkartoffeln, saure Milch mit Früchten

2 Kopf Blumenkohl
600 g Erbsen
30 g Fett
250 g Tomaten oder
30 g Tomatenmark
30 g Fett
30 g Mehl
etwa ¼ l Flüssigkeit
1 Zwiebel
Kartoffeln
etwa 30 g Fett
1½ l dicke Milch
Zucker, Früchte

Den ganzen Blumenkohl dämpft man in wenig Salzwasser. Die frischen Erbsen werden in Butter gedünstet. Aus frischen Tomaten oder Tomatenmark, Fett, Zwiebel, Mehl und Flüssigkeit bereitet man eine Tunke. Man gibt die Erbsen auf eine Platte, tut den Blumenkohl darauf und überzieht das Ganze mit der Tomatentunke. Dazu reicht man Bratkartoffeln.
Nachspeise: Die dicke Milch wird mit Zucker verquirlt, dann werden die frischen Früchte daruntergemischt. Man reicht die Speise möglichst kalt.



4 Geschmorter Hering, grüne Bohnen u. Kartoffeln

4 frische Heringe
4 Matjesheringe
1 gewiegte Zwiebel
Pergamentpapier
100 g Fett
viel Petersilie
1000 g Bohnen
Salz
30 g Fett, 30 g Mehl
Kartoffeln nach Bedarf

Die frischen Heringe werden von der großen Gräte gelöst und die Matjesheringe enthäutet. Je ein Filet vom Matjeshering und vom frischen Hering wird mit gewiegten Zwiebeln aufeinandergelegt. Nun fettet man in passender Größe zugeschnittenes Pergamentpapier und packt die Filets darin ein. Die Päckchen legt man in eine warme, gefettete Pfanne und läßt sie bei schwacher Hitze ca. 10 Minuten auf beiden Seiten schmoren, bis das Papier hellbraun ist. Dazu reicht man zerlassenes Fett, das mit reichlich Petersilie verrührt wird. Die Bohnen läßt man in Fett andünsten, gart sie mit wenig Wasser und bindet sie mit dem Mehl. Dazu reicht man Kartoffeln.

5 Topfenpalatschinken (Pfannkuchen mit Quarkfüllung)

Pfannkuchen

400 g Mehl
1—2 Eier
½ l Milch
1 Prise Salz

Füllung

200 g altbackenes Weißbrot
ca. ¼ l Milch, 1 Ei
50 g Zucker
1 Paket Vanillezucker oder Zitrone
250 g Quark, 50 g Rosinen
Butterflöckchen

Aus den angegebenen Zutaten rührt man einen Pfannkuchenteig und backt dünne Pfannkuchen (a), die mit folgender Füllung bestrichen und wie eine Roulade aufgerollt werden (b):
Füllung: Das Weißbrot weicht man in ca. ⅛ l Milch ein und streicht es mit dem Quark durch ein Sieb. Nun gibt man Zucker, Vanillezucker oder Zitrone und das Eigelb hinzu und verrührt es mit den Rosinen. Das Eiweiß wird zu steifem Schnee geschlagen und vorsichtig unter die Masse gehoben.
Die gefüllten Pfannkuchen werden in eine feuerfeste Form gelegt (c), mit dem Rest der Milch übergossen, mit Butterflöckchen belegt und im Ofen gebacken.

6 Gemüseauflauf (auch zur Resteverwertung), frisches Obst

je 200 g Möhren, Erbsen, Kohlrabi, grüne Bohnen, Blumenkohl, Wirsing
80 g Fett, 2 Eier
¼ l Milch, 30 g Mehl
60 g alter Käse
Salz, Pfeffer, Obst

Das vorbereitete, gegarte Gemüse wird in die gut gefettete Auflaufform gegeben. Man gibt die mit Mehl, Milch und Gewürzen verquirlten Eier darüber, bestreut mit dem geriebenen Käse und belegt mit Butterflöckchen.
½—¾ Stunde Backzeit.
Als Nachtisch wird frisches Obst empfohlen.

7 Leberragout, gedünstete Tomaten u. Salzkartoffeln

500 g Leber, 50 g Fett
1 gr. Zwiebel
Salz, Pfeffer
60 g Mehl
½ l Flüssigkeit
1000 g Tomaten
Salz, Pfeffer, Kräuter
Kartoffeln n. Bedarf
ca. ¼ l Milch, Salz, Pfeffer

Die Leber wird in Würfel geschnitten und mit der kleingeschnittenen Zwiebel in heißem Fett angebraten. Wenn die Leber etwas braun geworden ist, stäubt man das Mehl darüber. Nun füllt man mit der Flüssigkeit auf und läßt das Ganze ca. 10 Minuten ziehen. An den Tomaten sticht man die Blüte aus und ritzt die Haut auf der Kuppe etwas ein. Die somit gerichteten Tomaten setzt man nebeneinander in eine Auflaufform, bestreut sie mit Pfeffer und Salz und läßt sie im Backofen gar ziehen. Vor dem Anrichten bestreut man sie mit gewiegten Kräutern. Dazu reicht man Salzkartoffeln.

8 Gebratene Blutwurst mit Apfelringen u. Kartoffelbrei

500 g Blutwurst
50 g Fett
500 g Äpfel
Kartoffeln nach Bedarf
ca. ¼ l Milch
50 g Butter
Salz, Muskat

Die Äpfel werden geschält und nachdem das Kerngehäuse herausgestochen ist, in Scheiben geschnitten. Die Blutwurst wird ebenfalls in Scheiben geschnitten und beides zusammen im Fett braun gebraten.
Die Kartoffeln werden gar gekocht und zerdrückt. Die warme Masse wird mit heißer Milch und Butter geschlagen. Man schmeckt mit Salz und Muskat ab.



9 Gemüsesuppe, Apfelplätzchen

400 g Rindfleisch
50 g Fett, Salz, Pfeffer
1 gewiegte Zwiebel
je 100 g Kohlrabi, Möhren, Erbsen, Bohnen, Kohl, Kartoffeln

Das würfelig geschnittene Rindfleisch wird in Fett und gewiegter Zwiebel gedünstet, mit Pfeffer und Salz gewürzt und mit kaltem Wasser aufgefüllt. Nach 1 Stunde fügt man das geschnittene Gemüse hinzu. Etwa 20 Minuten vor dem Anrichten gibt man die Kartoffelwürfel in die Suppe. Zum Schluß schmeckt man mit reichlich gewiegten Kräutern und Gewürzen ab.

Apfelplätzchen:

200 g Haferflocken
50 g Mehl, 50 g Zucker
ca. 400 g Milch
250 g Äpfel, 50 g Fett
Zucker, Zimt

Apfelplätzchen: Haferflocken, Mehl und Zucker werden trocken verrührt. Dann gießt man die Milch dazu und läßt alles einige Stunden quellen. Die Äpfel werden geschält, entkernt, in dünne Scheiben geschnitten und untergerührt. In heißem Fett backt man in der Pfanne Plätzchen, die mit Zucker und Zimt bestreut und warm oder kalt gereicht werden können.